




आत्म-मंथन शिविर (Aatma-Manthan Shivir)

A 3-Day Inner Transformation Retreat
For aspirants of Civil Services &
other competitive exams

 5, 6, 7 November 2025
Shantikunj, Haridwar



**Before you
build a
nation,
you must
build
yourself.**



आत्म-मंथन शिविर का उद्देश्य

इस शिविर का उद्देश्य आपके अंदर एक ऐसी स्पष्टता, शक्ति और बोध को जागृत करना है, जो आपकी सिविल सेवा की तैयारी और आपके जीवन को और भी शक्तिशाली बना दे।

UPSC की यात्रा सिर्फ ज्ञान की दौड़ नहीं है, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक दृढ़ता (mental and spiritual fortitude) की एक कसौटी है। यह शिविर उसी दृढ़ता का निर्माण करने का एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक (scientific and spiritual) प्रयास है।

यह एक break नहीं, बल्कि एक reset है।
यह एक पड़ाव नहीं, बल्कि एक नई, ऊर्जावान शुरुआत है।

इसका उद्देश्य आपको सिर्फ एक सफल aspirant नहीं, बल्कि एक शांत, संतुलित, प्रभावशाली लीडर और व्यक्तित्व बनने की नींव रखना है।



आत्म-मंथन शिविर में क्या होगा?

1. ज्ञान और प्रेरणा (Knowledge & Inspiration)

- **विशेष प्रेरणा सत्र (Special Inspirational Session):** आपको देव संस्कृति विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति, युवा आदर्श आदरणीय डॉ. चिन्मय पंड्या जी (MBBS, MRCP London, Advisory Council Member- Ministry of AYUSH) का विशेष व्याख्यान सुनने और संवाद करने का अवसर मिलेगा। उनका मार्गदर्शन आपकी यात्रा को एक नई दिशा और ऊर्जा प्रदान करेगा।
- **दैनिक कार्यशाला (Daily Workshop):** प्रतिदिन विशेषज्ञों द्वारा एक विशेष कार्यशाला (workshop) आयोजित की जाएगी।
- **देव संस्कृति विश्वविद्यालय का भ्रमण (DSVV Visit):** आप भारत के इस अनूठे विश्वविद्यालय का भ्रमण करेंगे, जहाँ आधुनिक शिक्षा और प्राचीन ज्ञान का संगम होता है। यहाँ के छात्रों और वातावरण से आपको एक नई प्रेरणा मिलेगी।
- **शांतिकुंज तीर्थ-दर्शन (Shantikunj Visit):** आप शांतिकुंज के आध्यात्मिक और अनुशासित वातावरण का अनुभव करेंगे। आप यहाँ के सामूहिक यज्ञ जैसे शक्तिशाली अनुष्ठानों में भाग लेंगे, जो मन की शुद्धि और एकाग्रता के लिए जाने जाते हैं।

2. शांति और आत्म-चिंतन (Peace & Self-Reflection)

- **निर्देशित ध्यान (Guided Meditation):** प्रतिदिन ध्यान के विशेष सत्र होंगे, जहाँ आप मन को शांत करने और अपनी आंतरिक चेतना से जुड़ना सीखेंगे।
- **गंगा दर्शन:** गंगा जी के पवित्र तट पर कुछ समय योग और मौन साधना करने का अवसर मिलेगा। यह अभ्यास आपके विचारों को व्यवस्थित करने और गहन आत्म-चिंतन के लिए एक अद्भुत अवसर है।
- **निःस्वार्थ सेवा (श्रमदान):** शांतिकुंज की सेवा गतिविधियों में भाग लेकर आप कर्मयोग के आनंद और विनम्रता के महत्व का अनुभव करेंगे।

3. संवाद और जुड़ाव (Dialogue & Connection)

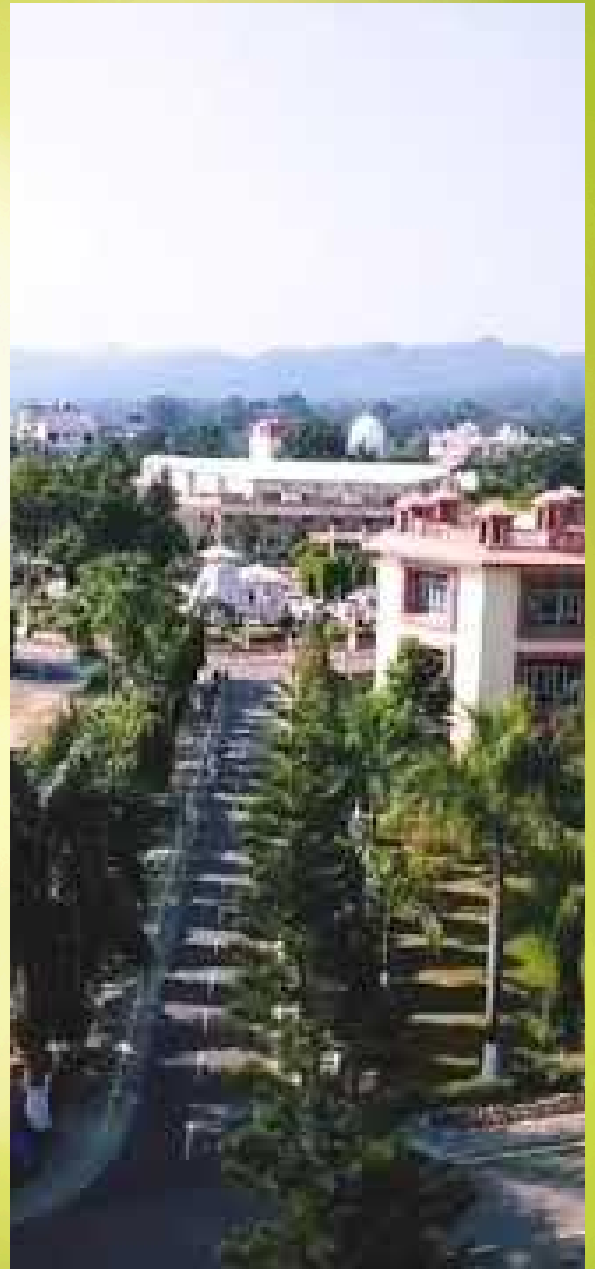
- **शिक्षकों और मार्गदर्शकों से सीधी बातचीत:** यह आपके लिए अपने प्रिय शिक्षकों और मेंटर्स (Mentors) से व्यक्तिगत रूप से मिलने, उनके साथ अनौपचारिक और गहरी बातचीत करने का एक सुनहरा अवसर है।
- **खुले प्रश्न-उत्तर सत्र (Open Q&A Sessions):** आप अपनी तैयारी, अपनी चुनौतियों और अपने जीवन से जुड़े किसी भी प्रश्न पर अपने मार्गदर्शकों से खुलकर चर्चा कर सकते हैं।
- **साथी राष्ट्र-निर्माताओं से जुड़ाव:** आप इस यात्रा में अकेले नहीं हैं। यहाँ आप भारत भर से आए, समान सोच वाले अन्य aspirants के साथ एक गहरा और सहायक रिश्ता बनाएंगे, जो शायद जीवन भर आपका साथ दे।

Photo Gallery



Shantikunj Visit

Photo Gallery



DSVV Visit

आपकी यात्रा: विवरण एवं दिशानिर्देश

दिल्ली से यात्रा कार्यक्रम (Travel Itinerary):

- दिल्ली से प्रस्थान:
 - तिथि: मंगलवार, 4 नवंबर 2025 (दोपहर)
 - ट्रेन: 12055 / देहरादून जन शताब्दी एक्सप्रेस
 - स्टेशन: नई दिल्ली (NDLS), दोपहर 3:20 बजे (1:30 बजे तक स्टेशन पहुंचना है)
- हरिद्वार से प्रस्थान:
 - तिथि: शनिवार, 8 नवंबर 2025 (सुबह)
 - ट्रेन: 12056 / जनशताब्दी एक्सप्रेस
 - स्टेशन: हरिद्वार जंक्शन (HW), सुबह 6:29 बजे

शिविर तिथियाँ:

- शिविर कार्यक्रम: 5, 6, और 7 नवंबर 2025।
- शांतिकुंज में आगमन: 4 नवंबर की शाम।
- शांतिकुंज से प्रस्थान: 8 नवंबर की सुबह।

शिविर अंशदान (Shivir Contribution):

यह अंशदान केवल आवश्यक व्यवस्थाओं के लिए है।

- आवास, दोपहर और रात्रि का भोजन (प्रसाद): सभी प्रतिभागियों के लिए निःशुल्क है।
- अंशदान शुल्क: नाश्ते, संगठित यात्रा और अन्य छोटे प्रशासनिक खर्चों के लिए एक मामूली राशि आवश्यक है।
- ₹ 751/- : उन प्रतिभागियों के लिए जो संभवम् समूह के साथ दिल्ली से दोनों तरफ से यात्रा कर रहे हैं।
- ₹ 501/- : उन प्रतिभागियों के लिए जो संभवम् समूह के साथ एक तरफ से यात्रा कर रहे हैं।
- ₹ 251/- : उन प्रतिभागियों के लिए जो स्वयं से यात्रा की व्यवस्था कर रहे हैं।

नोट: पंजीकरण (registration) के समय इस राशि का भुगतान करना अनिवार्य है।

***प्रतिभागियों को ई-प्रमाणपत्र (e-certificate) दिया जाएगा।**

सबसे महत्वपूर्ण निवेश, अपने आप पर किया गया निवेश है।

- कौन जुड़ सकता है: 18 से 40 वर्ष की आयु के सिविल सेवा आकांक्षी और पेशेवर (professionals)।
- पंजीकरण (Registration): प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग पंजीकरण करना होगा।
- रद्दीकरण नीति (Cancellation Policy): यदि आप अपनी यात्रा रद्द करना चाहते हैं, तो आपको 20 अक्टूबर 2025 तक sambhavamias@gmail.com पर ईमेल द्वारा सूचित करना होगा।
- आचार संहिता (Code of Conduct): सभी प्रतिभागियों से शिविर के दौरान सार्वजनिक मर्यादा, नैतिकता और सम्मानजनक व्यवहार बनाए रखने की अपेक्षा की जाती है।



REGISTER NOW

Scan to Register



Helpline-

WhatsApp No. 9870149096, 7869112582

Gmail- sambhavamias@gmail.com

Website- sambhavamias.com

संभवम् है तो संभव है!